


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	和風サラダ（副菜）		
分量 ※大人4人分位			
材料	分量	備考	
わかめ（塩蔵）	18g		
えのき	90g		
キャベツ	3枚（180g）		
きゅうり	1本（90g）		
むきいか（生）	90g		
酢	大さじ1強（18g）	（A）	
サラダ油	大さじ1強（18g）	（A）	
しょうゆ	小さじ4（24g）	（A）	
<b>手順（家庭用）</b>			
<p>（1）わかめは水戻ししておく。</p> <p>（2）わかめは食べやすい大きさ、えのきは2cm幅位、キャベツは太めのせん切り、きゅうりは小口切り、いかは短冊に切る。</p> <p>（3）わかめ、えのき、キャベツは茹で流水で冷やし水気を切る。いかは茹でて冷ます。 （茹で過ぎると固くなるので注意する）</p> <p>（4）（A）の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り（3）と和える。</p>			
<b>給食室からのメッセージ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシングが染みたえのき、いかの旨味でさっぱり食べられるサラダです。</li> <li>・ごま油で作ると中華風アレンジできます。</li> </ul>			
<b>栄養価（幼児1人分）</b>			
エネルギー54kcal たんぱく質3.5g 脂質3.1g 食塩相当量0.7g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立西堀保育園

